



令和8年 6月 学校給食献立予定表

上天草市立 上共同調理場

| ひ | よう | しゅしょく | ぎゅう にゅう | おかず | ざいりょう | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|----|----|-------------------------------------|------------|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
| | | | | | き | あか | みどり | | |
| | | | | | ねつやちからになる | ちやくやくやほねになる | からだのちょうしをととのえる | | |
| 1 | 月 | ごはん | | 麻婆なす えだまめサラダ あじさいゼリー | 米 さとう でんぷん ごま油 | 牛乳 豆腐 ぶたにく ツナ | なす たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ えだまめ しょうが にんにく | 665 | 26.4 |
| 2 | 火 | ごはん | | わかめと豆腐のみそ汁 夏そばろ カラフルミニトマト | 米 さとう あぶら | 牛乳 油揚げ たまご とりにく わかめ とうふ | たまねぎ にんじん トマト ねぎ ぶどう ゴーヤ えだまめ えのきたけ | 634 | 25.4 |
| 3 | 水 | ピザトースト | | ひじきスパゲティ さつまいもの和風サラダ | 食パン さとう あぶら スパゲティ ごま油 | 牛乳 油揚げ チーズ ハム とりにく かつお節 | たまねぎ トマト ピーマン えだまめ コーン にんじん にんにく キャベツ | 660 | 27.4 |
| 4 | 木 | 〇虫歯予防の日 麦ご飯 | | ざく切りキャベツのみそ汁 みりん干し はるさめサラダ | 米 麦 さとう はるさめ ごま ごま油 | 牛乳 あじ ハム たまご 油揚げ 豆腐 | キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし | 621 | 27.4 |
| 5 | 金 | 〇小麦の健康週間 大麦いり ドーナツ | | 豆乳ポタージュ 焼きナゲット えだまめサラダ | 小麦粉 麦 あぶら ホットケーキミックス さとう | 牛乳 ベーコン きなこ チーズ たまご 豆乳 ナゲット ツナ | たまねぎ コーン パセリ キャベツ にんじん えだまめ | 614 | 24.5 |
| 8 | 月 | もち麦ごはん | | 呉汁 むぎっこハンバーグ きゅうちゃんづけ | 米 麦 パン粉 さとう | 牛乳 大豆 油揚げ 豆腐 きゅうり ぶたにく たまご | にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ きゅうり | 704 | 28.1 |
| 9 | 火 | 〇押し麦ごはん | | シーフードカレー きくらげサラダ ミックスかりんとう | 米 麦 あぶら じゃがいも さとう ごま油 | 牛乳 いか たこ ちりめん チーズ | たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん きくらげ コーン にんにく しょうが | 689 | 20.7 |
| 10 | 水 | 味の旅 にんじんパン | | 団子汁 きびなごフライ ぶた初え | にんじんパン 小麦粉 白玉粉 さとう あぶら | 牛乳 油揚げ とりにく きびなご たこ | にんじん もやし ねぎ しいたけ なす たまねぎ ピーマン キャベツ | 614 | 27.7 |
| 11 | 木 | 〇入梅 ごはん | | かぼちゃのみそ汁 いわしの梅煮 ごま酢和え | 米 さとう ごま | 牛乳 油揚げ いわし | かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん パプリカ | 604 | 21.0 |
| 12 | 金 | ★ワールドカップ 応援メニュー セルフ トルティーヤ | | チキンヌードルスープ トマトサラダ トリプルゼリー | トルティーヤ さとう あぶら じゃがいも マカロニ | 牛乳 とりにく ぶたにく 大豆 | たまねぎ にんじん セロリ パセリ えだまめ トマト きゅうり キャベツ | 622 | 26.2 |
| 15 | 月 | ごはん | | にら入りみそ汁 魚の照り焼き オクラのおかか和え | 米 ごま さとう じゃがいも | 牛乳 豆腐 赤魚 かつお節 | しめじ えのきたけ にんじん キャベツ オクラ にら | 608 | 24.5 |
| 16 | 火 | ごはん | | わかめとはるさめのスープ ピピンパ とうもろこし | 米 さとう はるさめ ごま あぶら | 牛乳 とりにく かまぼこ 牛肉 たまご わかめ | にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが もやし にんにく しいたけ チンゲンサイ ほうれんそう | 650 | 27.0 |
| 17 | 水 | パインパン | | きつねうどん ししゃもフリッター ねばねばサラダ | パインパン あぶら 小麦粉 うどん | 牛乳 ししゃも 油揚げ かまぼこ | にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ オクラ コーン もやし きゅうり しめじ | 602 | 21.9 |
| 18 | 木 | ふるさとくまさんデー 菊池古代米 | | なすのみそ汁 水田ごぼうつくね にんじんサラダ | 米 菊池古代米 | 牛乳 油揚げ とうふ とりにく ツナ わかめ | なす たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり コーン | 610 | 23.1 |
| 19 | 金 | (21日) 夏至 たこ焼き風パン | | ポトフ オーロラサラダ | 小麦粉 さとう じゃがいも | 牛乳 たこ ウィンナー チーズ | たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり コーン えだまめ | 604 | 21.2 |
| 22 | 月 | とうもろこし ごはん | | かきたま汁 焼きソイぎょうざ きのこの中華和え | 米 でんぷん さとう 小麦粉 バター | 牛乳 とりにく 豆腐 たまご ぶたにく ツナ | キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ もやし しめじ エリンギ | 636 | 22.2 |
| 23 | 火 | 〇沖縄慰霊の日 ジュシー (まぜごはん) | | キャベツともすくのスープ ゴーヤチャンプルー サーターアングキ | 米 さとう 小麦粉 オリーブオイル ごま油 ごま | 牛乳 ぶたにく 豆腐 チーズ かつお節 ベーコン もすく | キャベツ にんにく たまねぎ トマト にんじん ねぎ えのきたけ にかうり | 743 | 26.1 |
| 24 | 水 | コッペパン | | トマトシチュー お魚サラダ メロン | コッペパン さとう あぶら じゃがいも でんぷん | 牛乳 チーズ とりにく たら | たまねぎ にんじん えのきたけ トマト パセリ キャベツ メロン きゅうり しょうが コーン | 605 | 22.3 |
| 25 | 木 | タコちりピラフ | | スーミータン もやしとニラのナムル 夏の実ゼリー | 米 オリーブオイル ごま油 さとう | 牛乳 たまご ハム ちりめん たこ | たまねぎ エリンギ パセリ にら にんじん コーン きくらげ なす こまつな もやし | 617 | 23.7 |
| 26 | 金 | 丸パン | | ココロ野菜スープ 豆腐のマヨネーズ焼き スタミナサラダ | 丸パン さとう さつまいも | 牛乳 ベーコン とうふ チーズ かつお節 ぶたにく | にんじん たまねぎ コーン あおさ えだまめ キャベツ レタス きゅうり | 626 | 24.4 |
| 29 | 月 | ごはん | | はんぺんすまし汁 豚肉とにらの梅肉炒め ぶどう | 米 麦 さとう でんぷん | 牛乳 とりにく はんぺん とうふ ぶたにく わかめ | にんじん たまねぎ にら しいたけ ぶどう ねぎ | 600 | 21.8 |
| 30 | 火 | 〇夏越しの祓え ごはん | | 貝だくさんみそ汁 水無月焼き 茅の輪パイン | 米 パン粉 でんぷん さとう | 牛乳 ぶたにく とりにく たまご 油揚げ 豆腐 | しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ えだまめ コーン パイナップル | 652 | 26.2 |

6月は食育月間です。6月4日の虫歯予防デーにあわせて『かみかみ』食材と献立を多くいれています。

※献立は都合により変更することがあります。